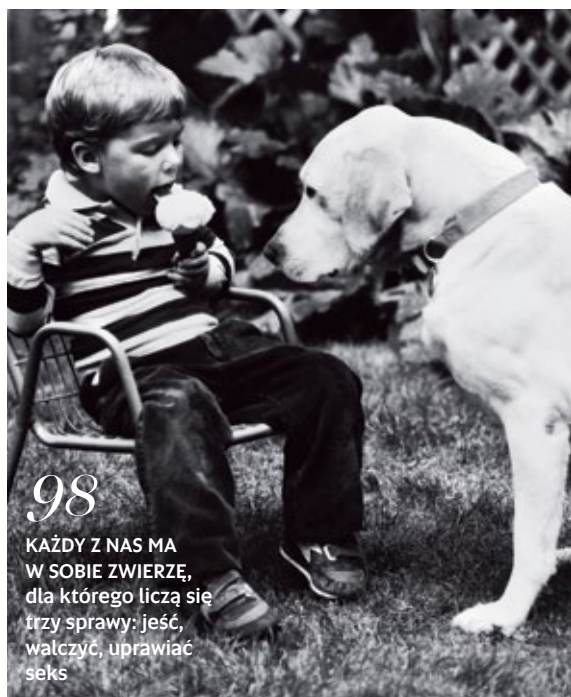


## Październik 2018



38  
PRZEŁAMUJĄC FALE  
– rozmowa Anny  
Maruszczyk  
z Moniką Honory



98  
KAŻDY Z NAS MA  
W SOBIE ZWIERZE,  
dla którego liczą się  
trzy sprawy: jeść,  
walczyć, uprawiać  
seks

10 EDYTORIAL **Anna Maruszczyk**

12 NASTROJE **Coś dla ciała, coś dla duszy**

### TEMAT MIESIĄCA

28 **Czego nie można kupić.** Co to znaczy mieć wystarczająco dużo pieniędzy? Rozmawiamy z profesorem psychologii Agatą Gąsiorowską, coachami Pauliną Czapską i Anną Szapert oraz ekonomistą Marcinem Iwuciem

### PRZEŁAMUJĄC FALE

38 **Zmieniłam tycie na życie.** Z Moniką Honory, która zrzuciła 40 kilogramów, odchudzając i ciało, i psychikę rozmawia Anna Maruszczyk

### ZBLIŻENIA

16 **Natalia i Paulina Przybysz. Misja siostr.** O zespole Sistars, rodzinie która ma moc, rozmowach z kobietami i nowych projektach

48 **Dominika Ostalowska. Czas się opamiętać.** „Syn otworzył mi oczy na to, jak o sobie myśleć”, mówi znana aktorka w rozmowie z Karoliną Morelowską-Siluk

54 **Adam Zagajewski. Jak zatrzymał się mój świat.** O sile i znaczeniu poezji

60 **Katarzyna Zawadzka. Głodna przygód.** „W pracy aktora stale coś się kończy i coś zaczyna. Dlatego skupiam się na tu i teraz”

66 **Tom Hardy. Nasz kochany neandertalezyk.** Łajdak, który fascynuje kobiety

70 **Dorota Warakomska. Gdzie się podział ten sen?** O Polkach, Amerykankach i Ameryce, która stała się inna

76 **Orina Krajewska. Kocham, dziękuję, przepraszam, wybaczam.** „Chciałabym, żeby mama poznała mnie dzisiejszą”, mówi aktorka, córka Małgorzaty Braunek

80 **Anda Rottenberg. Nowe życie na niby.** Z najsłynniejszą polską kuratorką sztuki rozmawia Magdalena Żakowska

### LEPSZE ŻYCIE

86 **Wybrałam wolność, podążam za pasją.** Znana coach Magdalena Malicka o cenie sukcesów i holistycznej akademii dobrego życia

92 **Kiedy Basia bije Jasia.** „Negatywne emocje też uczą”, przekonuje dr Magdalena Śniegulska

98 **Jak oszukać zwierzę w nas.** Dlaczego częściej bywamy szalone niż rozważne? Rozmowa z dr Julią Kołodko, ekonomistką behawioralną

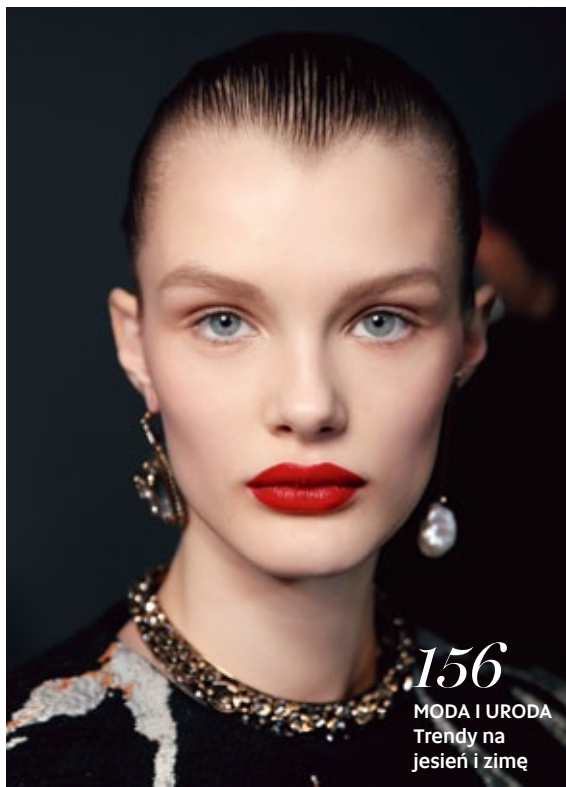
### ZNAKI CZASU

102 **Uśmiech Warszawy.** Natalia Grad o niezwykłej inicjatywie dla ludzi bezdomnych

109 **KULTURA** **Nowości: co czytać, oglądać, czego słuchać**

# URODA ŻYCIA

## Październik 2018



156

MODA I URODA  
Trendy na  
jesień i zimę



122

GRUSZKI  
W KORZENNYCH  
PRZYPRAWACH  
i inne  
aromatyczne  
słodkości na  
jesienny stół

### SMAK ŻYCIA WEDŁUG AGNIESZKI MACIĄG

122 **Wypiekami jesień się zaczyna.** Ciasta, babeczki i desery z owocami

### JEDZIEMY!

132 **Etiopia.** Cuda Lalibeli

### MODA

#### Trendy jesień/zima 2018/2019

138 **Nowy sezon, nowy początek.** Najmodniej, ale i praktycznie, życiowo

146 **Trend.** Metaliczny połysk

147 **Trend.** Kwiatowy mix i szlachetne bordo

148 **Trend.** Kierunek Dziki Zachód

149 **Trend.** Jeśli kolor, to pomarańczowy

150 **Trend.** Tartany na nowo

151 **Hit sezonu.** Puchowy szalik

152 **Trend.** Pustynna burza i kolorowa pantera

150 **Trend.** Wielkie kurtki

154 **Nowości**

### URODA

156 **Portret damy.** Najmodniejsze makijaże i fryzury na jesień i zimę

164 **Akcja regeneracja.** Rozmowa z dermatologiem

170 **Rekomendacje.** Najlepsze tusze do rzęs

172 **Nowości**

176 **Ulubione kosmetyki Natalii Kukulskiej**

180 **Zawsze młoda.** Odmladzanie twarzy

182 **Smukła sylwetka.** Modelowanie ciała

184 **Trudne sprawy.** Leczenie przykrych dolegliwości

186 **Trwała depilacja.** Zabiegi laserowe

188 **Pamiętki z wakacji**

### ZDROWIE

194 **Władza mikrobów.** Co to jest mikrobiom i jak nas zmienia

198 **Nowości**

199 **KUCHNIA i DOM** nowości

200 **SAMOCHODY I GADŻETY**

### PASJE I MIEJSCA

202 **Szklana pogoda.** Niezwykłe szklane wyroby Aleksandry Kujawskiej

206 **W TOWARZYSTWIE**

210 **KOCHAMY JĄ** *Pożegnanie z Korą*

*Zdjęcia Monika Kmita*

*Stylizacja Jan Kryszczak/Art Faces Warsaw*

*Makijaż Patrycja Michera*

*Fryzury Michał Bielecki*

*Produkcja Kamila Morgisz i Magda Byczewska*